

## Selbstverteidigungskurs für Frauen



Bist du bereit, deine Sicherheit in die Hand zu nehmen? In diesem Kurs lernst du Gefahrensituationen zu erkennen und selbstbewusst aufzutreten. Wir lernen einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, die dich stark und sicher handeln lassen.

**Datum:** Samstag, 17. Mai 2025

**Zeit:** 09.00 – 12.00 Uhr

**Leitung:** Silena Medici (Pallas-Selbstverteidigungstrainerin)

**Kosten:** Fr. 50.- / Fr. 35.- \*

\* Mitglieder und Studierende profitieren von reduzierten Kurskosten

**Anmeldung:** bis 7. Mai 2025

**Ort:** F\*iZ — Frauen\* im Zentrum

im Rhynauerhof, Obergrundstrasse 97, 6005 Luzern

<https://fiz-luzern.ch/de/veranstaltungen/selbstverteidigung-frauen/>